

ABSTRAK

RIDHO SAPUTRA SITORUS. Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu pada Atlet Putra Panjat Dinding di Kota Medan Tahun 2016. (Pembimbing : DEWI ENDRIANI). Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putra panjat dinding di kota Medan. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan kualitatif. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet putra panjat dinding yang telah menguasai bentuk latihan dasar kekuatan otot lengan dan bahu instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ ahli. b. Uji coba kelompok kecil. c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet. Dengan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif. Dengan pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi baru khususnya dalam latihan kekuatan otot lengan dan bahu. dengan adanya pengembangan variasi latihan otot lengan dan bahu ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu dalam berlatih. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

Kata kunci: analisis kebutuhan, variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

